

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>LEKKA ATLETYKA oraz ATLETYKA TERENOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Potrafi bezpiecznie wykonać skoki i przeskoki przez przyrządy. Ma opanowane podstawy techniki biegu na dłuższych dystansach. W czasie długich biegów potrafi rozłożyć siły równomiernie.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe. Poprawnie wykonuje rzuty różnymi przedmiotami. Potrafi samodzielnie dokonać pomiaru czasu biegu i odległości rzutu.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Pokonuje na miarę swoich możliwości lekkoatletycznych tor przeszkód. Wykonuje poprawnie starty z różnych pozycji.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr1). Wyniki prób odbiegają od najniższych norm sprawności fizycznej.	Brak podejścia ucznia do prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -rzutu piłeczką palantową wg (załącznika nr 1).
<b>GIMNASTYKA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo: -z uniku podpartego wykonać łączone przewroty w przód i łączone przewroty w tył, -przeskok przez 3 części skrzyni po odbiciu od odskoczni, -wykonać odbicie od odskoczni do rozkroku i wykonać siad na koźle. Potrafi samodzielnie przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki.	Potrafi wykonać prawidłowo: - z marszu przewrót w przód i w tył z siadu prostego do przysiadu podpartego, Potrafi wykonać skok zawrotny o nogach ugiętych przez 3-4 części skrzyni, Wykonuje ćwiczenia poprawnie według słownej instrukcji nauczyciela.	W sposób przeciętny wykonuje: -dowolny przewrót w przód i w tył, -odbicia od odskoczni z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej, -podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem dowolnych przewrotów w przód i w tył, -nie potrafi odbijać się od odskoczni w górę wyskoczyć na 3 części skrzyni.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>MINI-PIŁKA KOSZYKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki: -podania piłki oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, -kożłowanie piłki w marszu i w biegu oraz slalomem ze zmianą ręki, -rzuty do kosza z miejsca po kożłowaniu i zatrzymaniu.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki: -poruszanie się po boisku biegiem przodem, tyłem ze zmianą szybkości i kierunku, -podania oburącz w miejscu i w ruchu. -kożłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku, -rzuty do kosza z miejsca oburącz i jednorącz.	Nie potrafi nieprzerwalnie przekozłować piłkę przez całą salę gimnastyczną. Ma duże problemy z poprawnym wykonaniem chwytów i podania piłki w miejscu i w ruchu, Brak techniki w oddawaniu rzutów do kosza z miejsca i w ruchu.	Uczeń ma poważne problemy z poruszaniem się po boisku w zmiennym tempie bez piłki oraz wykonaniem odstawowego kożłowania piłki obydwoma rękami. Ma duże problemy w opanowaniu chwytów i podań piłki w miejscu i w ruchu.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z koszykówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>MINI-PIŁKA SIATKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych. Przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się. Zagrywka sposobem	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 8m.	Nie potrafi nieprzerwalnie długo odbijać piłki sposobem górnym nad głową. Potrafi podrzucać i chwycić piłkę w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim Nie potrafi przebić piłki przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 7m.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowych odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nie potrafi przebić piłkę przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 6m.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z siatkówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

		dolnym przodem zza linii końcowej. Odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce.				
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki PR; praca ramion i nóg w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zводу pojedynczego. Kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód. Rzut na bramkę z wyskoku. Obrona rzutów na bramkę za pomocą RR i NN.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki PR; poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zводу pojedynczego. Kozłowanie w miejscu i w ruchu. Rzut do bramki po kozłowaniu. Obrona strzałów na bramkę za pomocą RR.			
<b>PŁYWANIE</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność pływania 4 stylami pływackimi. Potrafi wykonać skok na głowę do wody i przepłynąć 15m pod wodą. Potrafi wyciągnąć z dna basenu przedmioty	Umiejętność pływania 3 stylami pływackimi. Potrafi wykonać dowolny skok do wody.	Umiejętność pływania dowolnym stylem pływackim. Potrafi wykonać wślizg lub skok z brzegu basenu do wody. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec grożące niebezpieczeństwo.		
		.				
<b>MOTORYKA</b>		Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.	Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiarów wysokości i ciężaru ciała	Potrafi przygotować miejsce do wykonania prób sprawności fizycznej.		

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM**

### **Ocena celująca (6);**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Wykazuje wysoki wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych kondycyjnych i koordynacyjnych,
- Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach,
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki,
- Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych,
- Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia,
- Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

### **Ocena bardzo dobra (5);**

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie,
- Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach,
- Systematycznie doskonali swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku,

- Podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

#### **Ocena dobra (4);**

- Uczeń opanował materiał programowy,
- Wykazuje dobry wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie,
- Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach,
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie,
- Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń,
- Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

#### **Ocena dostateczna(3);**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne,
- Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach,
- Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,

- W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać,
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i w stosunku do wychowania fizycznego.

#### **Ocena dopuszczająca(2);**

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej,
- Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów,
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

#### **Ocena niedostateczna(1);**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami,
- Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich,
- Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przychodzi nie przygotowany,

- Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.